

Porque Deve de Comer Frutas y Vegetables?

Claro! La Vitamina C

Ayuda a prevenir y curar infecciones.

Promove huesos, dientes, piel y venas saludables.

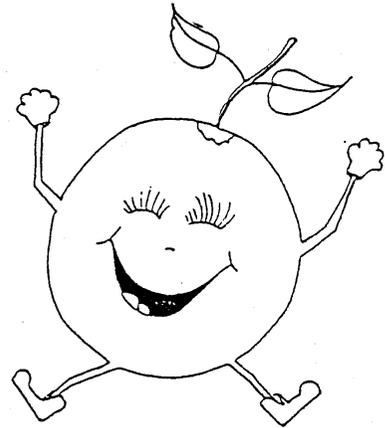
Ayuda a aliviar quemaduras y heridas.

Ayuda a prevenir el crecimiento de unas clases de cancer.

Proteje los tejidos del cuerpo.

Previene que se agan malos las grasas y aseites.

Includa una comida alta en vitamina C diadrio, como broccoli, chiles, repollo, naranjas oh melones.



Mejor Origen

melones
toronjas
jugos frotificados con vitamina C
frutakiwi
limones
mangos
naranjas
papayas
fresas
mandarinas

broccoli
bruselas
coliflor
chiles chicharos
tomates y jugo de tomate
repollo

Origen Regular

baya
mora

essparagos
hojas verde oscuro (achicoria, rizada)
cebollas verdes

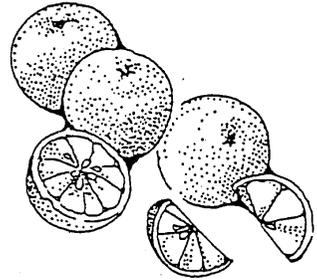
Nota De la Vitamina C: La vitamina C es destruida si se cosen por mucho tiempo, oh estan muy tiernitas. Prepare sus comidas y procure cosinar las verduras con vitamina C poco antes de comerse.

Cale estas recetas para aprovechar la Vitamina C!

Paletas De Naranja

1 bote de 6 oz de jugo de naranja sin azucar, consentrado y no cuajado.
3/4 vaso de agua
1 vaso de yogurt sin sabor
Una cucharadita de extracto de vainilla

Combine todos los ingredientes en una casuela. Echelos en charolas de hielo. Ponga las charolas en el congelador. Corte 14 popotes de tomar, en mitad. Cuando ya esten medio congelados pongale los popotes a cada hielito. Asen como 28 paletas.



Sopa de Tomate

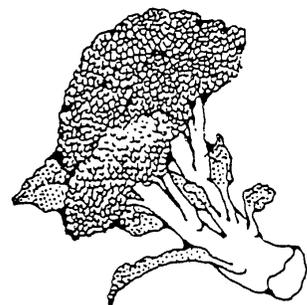
4 vasos de jugo de tomate
una cucharadita de cebolla rallada
½ cucharadita de sal
un rozeo de pimienta
2 cucharadas de mantequilla
2-3 cucharadas de harina
2 vasos de leche helada.

Agregue el jugo de tomate, cebolla y especias en un sartén y cosa ½ hora. Redita la mantequilla y agreguele la harina para que se haga espesa. Combine los dos en el sartén y yerba, meneado constante mente. Mientras que lo menea agreguele la leche. Cosalo asta que este caliente para servirlo. Salen como 12 vasos y 1/2.



Una Caserola de Broccoli Facil

1 monton grande de broccoli, cortado en piasas de una pulgada
½ vaso de yogurt bajo en grasa
½ vaso de queso rallado
Una cucharadita de mostasa
1/8 cucharadita de chile cayenne



Lave y recorte el broccoli. En un sartén tapado cosalo con muy poca agua asta que hierva como unos 8-10 minutos. Tireles el agua. Ponya el broccoli en una cazerola. Combine los demas ingredientes. Echece lo arriba de el broccoli. Cosa destapado por 10-15 minutos oh asta que aga globitos. El horno a 400°